

ることを目的とした。

1997年度は、本学学生を対象として授業時間内で体力測定を実施するために、測定項目に過不足がないか、測定項目の内容が適切であるか、安全性に問題がないか、などの点について検討した。測定項目は、握力、背筋力、垂直跳び、30秒間上体起こし、推定最大酸素摂取量(エアロバイク使用)、反復横跳び、および立位体前屈の7項目を基本とした。その他、自転車漕ぎパワー(パワーマックスVを使用)、静的な脚筋力(サイベックス社製等速性筋力測定装置を使用)、全身反応時間などを測定項目として随時加えた。

体力測定の結果、次のことが考えられた。

- (1) 推定最大酸素摂取量については、1クラス全員を測定するために、2回の授業を測定にあてる必要がある。
- (2) 立位体前屈は、文部省が推奨する測定項目の変更に合わせ、長座体前屈に変更することが好ましい。
- (3) 垂直跳びは、健康関連体力項目あるいは文部省のテスト項目には入っていないが、スポーツパフォーマンスとの関連が強いこと、あるいは学生の興味を引きやすいこと、などを考えると本学においては測定項目とすることが望ましい。
- (4) 垂直跳びの測定方法に関しては、壁式とヒモ式のどちらを採用するかは今後さらに検討する必要がある。
- (5) 筋力は、日常生活やスポーツ活動と関連が強い脚力を測定する必要がある。静的脚力の測定の結果、より測定が簡便な60°/秒の角速度での動的脚力を測定することが望ましいものと考えられる。
- (6) パワーマックスVによる自転車漕ぎパワーの測定では、体力レベルが低い学生では測定後悪感を訴えるケースがあった。今後、自転車漕ぎパワーの測定内容については、改善する必要がある。
- (7) 全身反応時間の測定は、健康関連体力項目あるいは文部省のテスト項目には入っていないが、比較的短時間で測定できることや学生の興味を引きやすいことから、本学では実施するのが好ましい。

今後、上記の点を考慮しながら、授業における適切な体力測定について検討していく予定である。

明治大学学生・教職員および地域住民のための体力測定・診断システムの検討

桑森 真介

A study on measurements and evaluations of physical fitness for students, school staffs, and local citizens of Meiji University

Masasuke KUWAMORI

本研究は、本学における学生(一般学生およびスポーツ系の部・サークル等に所属する学生)、教職員、および地域住民のための体力診断システムを確立す